



Pješačenje u prirodi

Od najrazličitijih vidova čovjekovog kretanja od njegovog nastanka i mnoštva načina hodanja, pješačenje je »conditio sine qua non« normalnog ljudskog življenja. Pješačenje je najprirodniji i za zdravlje najkorisniji način čovjekova kretanja. Ovaj oblik tjelesne aktivnosti je najjednostavniji, najpristupačniji i za zdrave i za bolesne, za svaku životnu dob i za oba spola i, što je najbitnije, najjeftiniji je za društvo i osobe pojedinačno. Pješačenje, posebice u prirodi, u kombinaciji s odgovarajućim vježbama blagotvorno djeluje na čovjekov organizam i općenito na njegovo fizičko i psihičko stanje.

Redovito pješačenje i vježbe u prirodi najmanje triput tjedno u trajanju od 30 do 60 minuta povoljno utječu na rad srca i krvnih žila i dobra su prevencija srčanim smetnjama, snižavaju i reguliraju krvni tlak, eliminiraju višak kilograma, smanjuju štetne masnoće u krvi (LDL kolesterol i trigliceridi), a povećavaju korisni HDL kolesterol, osiguravaju psihičku ravnotežu i smanjuju psihičku napetost, utječu na smanjenje i reguliranje šećera u krvi, poboljšavaju cirkulaciju krvi, prevencija su za neke vrste karcinogenih oboljenja, potiču i poboljšavaju metaboličke procese, jačaju mišiće, ligamente i zglobove i povećavaju njihovu snagu, utječu na ublažavanje i usporavanje razvoja procesa osteoporoze, poboljšavaju kondiciju i opće fizičko stanje, utječu na smanjenje alijenacije (otuđenosti) i potiču socijalizaciju (potrebu za druženjem), utječu na oblikovanje tijela i očuvanje ljepote, produžuju život i čine ga sretnijim.

Namjera nam je upoznati čitatelje s nekim rezultatima poboljšanja zdravlja ostvarenih pješačenjem i vježbama u prirodi u Istarskoj županiji, u organizaciji KRUPP-a – Kluba rekreativaca u prirodi »Istra«, Pula.

Staze i karte staza za pješačenje u prirodi

Jedan od uvjeta za uspješno organizirano pješačenje i vježbe u prirodi, ali i pješačenje pojedinaca, manjih skupina i posebno obiteljskih krugova, je postojanje optimalno trasiranih i uređenih staza u prirodi i njihovo vidljivo markiranje.

Članovi kluba i svi građani Pule, te turisti i putnici namjernici, imaju na raspolaganju 13 staza u najljepšim predjelima okolice Pule, raznih dužina (2 – 16 km), čija ukupna dužina iznosi 85 kilometara, kao i kvalitetne karte staza s njihovim grafičkim prikazima i detaljnim opisom. Osim toga, članovi kluba i drugi građani koriste i druge staze širom Istre.

Utemeljenje i razvoj kluba

S prvim organiziranim pješačenjem u Puli otpočela je 1997. godine grupa građa-



na, koja se sastojala od sedam sudionika. Utemeljiteljska skupština kluba održana je 1998. godine. Kao posljedica snažne promocije djelatnosti kluba i koristi po zdravlje građana i sustavnog animiranja građana, iz mjeseca u mjesec i godine u godinu broj članova kluba se povećavao. Sada klub broji 315 registriranih članova, od čega je žena 239 ili 76%, a 76 ili 24% je muškaraca. Dobna struktura je krajnje nepovoljna, ali i očekivana. U životnoj dobi do 50 godina je 126 ili svega 40% članova, a od 50 do preko 70 godina je preko 60% ili 189 članova.

Organizacija pješačenja

Pješačenje se obavlja po unaprijed utvrđenom programu za svaki mjesec. Članovi kluba organizirano pješače deset mjeseci tijekom godine ili tri puta tjedno. Nedjeljom se pješači u ranim jutarnjim satima na dugim stazama u okolici Pule i po Istarskoj županiji, a radnim danima u popodnevnim, odnosno večernjim satima na kraćim stazama. Prilikom svakog pješačenja obavljaju se i vježbe razgibavanja i učvršćivanja mišića.

Pješačenje na stazama u prirodi organizira se kao cjelovita skupina, ali po principu podjele u tri kondicijske skupine, u koje se sudionici svrstavaju ovisno o dobi i zdravstvenom

stanju, a prije svega o kondiciji. U pravilu svake godine po dva puta članovima kluba – sudionicima pješačenja mjeri se šećer u krvi i tlak prije i poslije pješačenja, na stazama dugim 6 do 7 kilometara, a o rezultatima se obavještava svaki pojedini član. Kada se radi o rezultatu koji izlazi iz okvira dozvoljenog, takve se osobe upozoravaju i preporuča im se da se jave liječniku.

Skoro kod svakog pješačenja u Klubu manjim skupinama se kardiosportom mjeri puls. Kad se tijekom pješačenja pojavi alarm zbog brzog pulsa (nedopuštenog), osoba kojoj je aparat priključen obvezna je stati i usporiti hodanje.

Ukratko o rezultatima kluba

U proteklih osam godina stazama u prirodi u okolici Pule i na području Istre pješačilo je i vježbalo oko 50.000 građana, prešavši preko 5.100 kilometara. Članovi kluba su propješačili različitu dužinu, odnosno kilometražu što ovisi o tome kada se tko uključio i koliko je redovito pješačio.

Do sada su 143 člana prešla više od 500 kilometara, 36 članova kluba prešlo je 1000 kilometara, njih 17 prešlo je 2000, a 7 članova preko 3000 kilometara.

SKUPINA	RAZLIKA VRIJEDNOSTI GUK-a (u mmol/L)	BROJ SUDIONIKA
I	od 0,20 do 0,99	12
II	od 1,00 do 2,00	22
III	od 3,00 do 4,00	9
IV	iznad 5,00 (do 6,30)	7



Napisana su i objavljena dva izdanja priručnika za pješačenje u prirodi. Napisana su i tiskana tri izdanja karata staza za pješačenje s kvalitetnim grafičkim prikazom i tekstualnim opisom njihovog kretanja i drugim informacijama.

Održan je veliki broj predavanja za članove i druge građane iz područja zdravstvenog prosvjećivanja.

Pripremljen je i održan okrugli stol o rekreaciji u funkciji zaštite i očuvanja zdravlja. Okrugli stol je održan pod pokroviteljstvom ministra zdravstva Republike Hrvatske.

Tiskano je i putem dnevnog lista »Glas Istre« upućeno čitateljima 40.000 preporuka za pješačenje u prirodi, s opisom svih koristi za zdravlje, njegovo očuvanje i unapređenje. Ovi i mnoštvo drugih rezultata mogli su se postići jer je Grad Pula prvih godina rada pružio financijsku potporu, a u posljednjih nekoliko godina Istarska županija, odnosno njen Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i rad je prepoznao djelatnost kluba kao značajnu prevenciju kardiovaskularnih oboljenja i doprinos realizaciji plana zdravlja Istarske županije, i pruža klubu značajnu financijsku i svekoliku drugu potporu. Bez ovakvog odnosa Županije i njene potpore, upitno je bi li klub mogao nastaviti s radom, odnosno opstati.

Učinci pješačenja i vježbi u prirodi

Prilikom jednog mjerenja šećera u krvi na stazi u prirodi, obavljenog kod 50 članova prije i nakon pješačenja po stazi dugoj sedam kilometara, usporedili smo vrijednosti i dobili smo izuzetno dobre rezultate.

Prema tvrdnjama određenog broja članova Kluba, koji boluju od šećerne bolesti i redovito pješače i vježbaju u prirodi triput tjedno, a kontroliraju šećer u krvi, tijekom tri godine pješačenja znatno su trajnije snizili i relativno stabilizirali vrijednosti šećera u krvi, na što je utjecalo pješačenje u prirodi, ali i pravilna ishrana i općenito promjena načina života.

Proveli smo anketu, zamolivši članove da sami napišu svoja mišljenja i ocijene koristi koje imaju od pješačenja i vježbi u prirodi. Ocijene i zapažanja o koristima za zdravlje napisalo je 96 članova kluba s dužim stažem u pješačenju. Svi su istaknuli pozitivne promjene i ocijenili da je njihovo zdravstveno stanje znatno poboljšano, a kod nekih i u svim segmentima. Svi su naglasili da će i dalje redovito pješačiti i vježbati u prirodi.

»... Bila bi duga lista nabiranja svega korisnog i lijepog što doživljam pješačeći prirodom, pa ću umjesto nabiranja reći da sam postala ovisnik o pješačenju u prirodi i klubu. Raduje me što u klubu vladaju odnosi zasnovani na druželjubivosti, međusobnom uvažavanju i poštovanju ...«

E. G.

»...Otkako redovito pješačim s klubom i



vježbam pod stručnim vodstvom, osjećam se sasvim drugačije i bolje. Višak kilograma se istopio, šećer u krvi je sagorio, mišići su mi jači, kapacitet pluća je veći. Najsretnija sam što mi je nestao strah od usamljenih umirovljeničkih praznih dana i noći. Sve su ovo razlozi što sam se, kad sam bila mlađa, osjećala starijom, a sada kad sam starija, osjećam se mlađom. Pješačenje s klubom u prirodi pojačalo mi je volju za životom...«

E. P.

»...Pješačim u klubu redovito oko četiri godine. Pozitivni učinci su mnogobrojni: kolesterol sam sa 8,77 smanjila u granice normale, poboljšala sam kondiciju, ojačali su mi svi mišići. Pješačenje i vježbanje u prirodi za mene je raj. Slušam cvrkut ptica, osjećam miris svakojakog bilja, pa gledam divno drveće i biljke, koje dišu zajedno sa mnom. To nije više samo navika, to je postala moja obaveza. Ono što me čini sretnom je druženje s divnim ljudima. Preporučujem svakome tko može hodati da nam se pridruži i za kratko vrijeme osjetit će korist i zadovoljstvo...«

M. G.

»...Pješačenjem u prirodi znatno sam popravio kondiciju i opće fizičko stanje. Čist zrak u prirodi čisti moja pluća, popravio sam kompletnu krvnu sliku, a krvni tlak sam doveo u granice normale. Opuštenost tijekom pješačenja u prirodi, rasterećenost od stresa i stresnih situacija, ugodno druženje i mnogo toga lijepog što mi donosi pješačenje, čini mi život kvalitetnijim...«

K. I.

»...Prije uključivanja u redovito pješačenje prvi kat mi je bio »Mont Everest«, a sad, nakon tri godine pješačenja, na deveti kat penjem se bez problema i više ne koristim dizalo. Snizila sam tlak, kolesterol koji je ranije bio preko 9, sada je 6,5, a to je rezultat pješačenja i pravilne prehrane. Svi su mi mišići ojačali, tjelesnu težinu sam svela na željenu. Nadam se da će naše pješačenje i

povratak prirodi, uz primjereno animiranje potaknuti i mnoge druge građane da se uključe. To je u njihovom interesu...«

A. R. P.

Veliki broj članova Kluba svoje tvrdnje o poboljšanju zdravstvenog stanja potkrijepio je i medicinskim nalazima, naglašavajući da se i subjektivno mnogo bolje osjećaju. Pješačkinja B. B. navodi da joj je prije više od tri godine (travanj 2002.) potvrđena angina pectoris, a test opterećenja (ergometrija) pokazao je promjene u istom smislu. Krvni tlak je »divljao« do 210/95 na III. stupnju opterećenja, te je test zbog toga i zbog umora morao biti prekinut. Pješačkinja tri godine kasnije na ergometriji ima uredan nalaz i normalno kretanje krvnog tlaka uz subjektivno odličnu toleranciju opterećenja.

Pješačkinja Lj. J. u listopadu 2002. na mjerenju gustoće kostiju (denzitometrija) ima nalaz za osteopeniju od 17% i to za vrijeme liječenja snažnim medikamentom (Fosamax tablete). Uz pješačenje, već godinu i pol (travanj 2004.), bez lijekova kontrolna denzitometrija pokazuje normalan nalaz, čak na gornjoj granici.

Pješačkinja M. G. u travnju 2004. g. na denzitometriji ima izraženu osteopeniju zdjelice i bedrenih kostiju, a već nakon godine dana pješačkog programa u svibnju 2005. na kontrolnoj denzitometriji (bez lijekova) u nalazu piše: »nema elemenata osteopenije«. Klub je ostvario visoku razinu suradnje sa službom socijalne medicine u Zavodu za javno zdravstvo u Puli i posebice s odgovarajućim klubovima i udrugama, uključivši i klubove u Italiji i Sloveniji.

Naš klub je za svoj dosadašnji rad dobio brojne pohvale i priznanja, među kojima su tri medalje Hrvatskog saveza sportske rekreacije »Sport za sve«. Pa ipak, vodstvo kluba najviše cijeni priznanja svojih članova koja su sadržana u njihovim kazivanjima, od kojih smo samo neka citirali.

Savo Ilić, dipl. iur.

tajnik kluba